ARTIS INSTITUT

La journée stoïcienne

Agir sur ce qui dépend de moi, habiter le présent – 1 jour

CFDT FGTE TRANSPORTS ENVIRONNEMENT

ARTIS · FGTE-CFDT · Transports · Version 2026

I

MATIN

Accueil et ouverture



Combien de fois, ce matin, avez-vous été ailleurs que là où vous étiez ?

Tour de table · un mot, une image · 10 mn

Objectifs de la journée

À l'issue de la formation, chaque participant·e sera en capacité de :

- Distinguer, dans une situation réelle, **ce qui dépend de soi** et ce qui n'en dépend pas
- Se préparer le matin : anticiper les obstacles, choisir une intention
- Revenir au **présent** en moins d'une minute, n'importe où
- **Suspendre une impression** : séparer le fait du jugement avant de répondre
- Conduire seul·e son examen du soir, sans se juger
- Repartir avec une routine personnelle, testée pendant 21 jours

Programme de la journée

Matin · Comprendre et se préparer

- Une philosophie pratique
- Ce qui dépend de moi
- Le matin : se préparer

Après-midi · Pratiquer

- Le présent
- Suspendre l'impression
- Le soir et la cité
- La citadelle intérieure : relecture et engagement

Notre contrat de formation

Bienveillance

On observe ses réactions, on ne juge personne.

Confidentialité

Ce qui se dit des situations vécues reste dans la salle.

Liberté

Chacun·e partage ce qu'il veut de ses écrits. Rien n'est obligatoire.

Pratique

On ne parle pas des exercices : on les fait.

TOUTE LA JOURNÉE · FIL ROUGE

Les stations-quiz Cap Présent

JEU 6

Un quiz court à la fin de chaque séquence : on ancre les idées et on fait monter sa ligne.

FORMAT	DURÉE	CE QUE ÇA TRAVAILLE
Appli, par ligne (4 équipes)	3 mn × 6 stations	Mémorisation, esprit d'équipe

1. Scannez le QR code, inscrivez-vous et rejoignez une **ligne** : Émeraude, Océan, Bruyère ou Granit.
2. À la fin de chaque séquence, l'animateur·rice **ouvre la station** : 3 questions, 10 pts par bonne réponse.
3. Les points font monter votre ligne sur le tableau de bord projeté.

stoic.marc-renault.com/app
onglet Jeux

> **Au débriefing** · qu'avons-nous retenu ? Qu'est-ce qui reste flou ?

I B

Une philosophie pratique

Trois hommes, une même école

Épictète (vers 50 – 135)

Esclave affranchi, puis professeur. Son élève Arrien note son enseignement : le *Manuel* et les *Entretiens*.

Sénèque (vers 4 av. – 65)

Homme politique, conseiller de Néron. Ses *Lettres à Lucilius* sont un cours de vie par correspondance.

Marc Aurèle (121 – 180)

Empereur. Il écrit pour lui seul, sous la tente, ses *Pensées* : un carnet d'exercices.

> Un esclave, un ministre, un empereur : la même pratique vaut quelle que soit sa place. C'est une philosophie de l'émancipation intérieure.

Une philosophie qui se pratique

Pour les stoïciens, la philosophie n'est pas une théorie à apprendre : c'est un **entraînement**, comme le sport.

Pierre Hadot les appelle des « exercices spirituels » : des gestes répétés chaque jour.

> L'historien Pierre Hadot (1922 – 2010) a montré que les écoles antiques étaient d'abord des manières de vivre.

Ce que le stoïcisme n’est pas

Pas de la résignation

Accepter ce qui ne dépend pas de soi libère de l’énergie pour agir sur le reste.

Pas de l’indifférence

Les stoïciens se pensent citoyens du monde : le souci des autres est au cœur de la doctrine.

Pas « serrer les dents »

On ne nie pas l’émotion : on examine le jugement qui la produit.

Et pour un·e militant·e ?

- La pression des collègues, de la direction, des résultats : tout ne dépend pas de nous
- L'agacement en réunion, la rumination le soir, l'épuisement
- Le stoïcisme rejoint le **syndicalisme de proposition** : mettre son énergie là où l'on peut agir, seul·e et ensemble

> L'escalade par réflexe, c'est souvent une impression qui décide à notre place. On y revient cet après-midi.

II

Ce qui dépend de moi



Pensez à un souci actuel. Qu’est-ce qui, là-dedans, dépend vraiment de vous ?

Seul·e, par écrit · 5 mn

La première phrase du Manuel

Épictète ouvre son *Manuel* par un tri : parmi les choses, certaines dépendent de nous, d'autres non.

Dépend de moi

- Mes jugements
- Mes choix et mes intentions
- Mes actes, mes efforts
- Ma manière de répondre

Ne dépend pas de moi

- Les autres et leurs réactions
- Le passé
- Le résultat final
- Ma réputation, le regard des autres

Le tri en trois colonnes

Je maîtrise

J’agis, entièrement.

J’influence

Je pèse, par mes actes et avec d’autres. Le résultat ne m’appartient pas.

Je subis

J’accepte, et je garde mon énergie.

> La colonne du milieu est celle du syndicalisme : on ne décide pas à la place de la direction, mais on construit un rapport de force argumenté pour peser.

L’archer

Les stoïciens prennent l’image de l’archer : il dépend de lui de bien viser, de bien tendre l’arc. Que la flèche atteigne la cible ne dépend plus de lui.

Je juge mon action sur ce que j’ai fait, pas sur ce qui est arrivé.

> En négociation : on prépare, on argumente, on tient le mandat. L’accord se construit à deux.

Atelier : mon souci en deux colonnes

1. Écrivez votre souci en une phrase (livret, fiche 2).
2. Coupez-le : ce qui dépend de moi / ce qui n'en dépend pas.
3. En binôme : l'autre vous aide à trouver une action concrète dans la première colonne.

JEU 1

MATIN · APRÈS LE TRI

La journée d'un·e militant·e

Cinq moments d'une journée ordinaire. Où est la part qui dépend de moi ?

FORMAT	DURÉE	CE QUE ÇA TRAVAILLE
Toute la salle, vote en direct	15 mn	Appliquer le tri, choisir sa réponse

1. Une situation de la journée s'affiche, avec trois réponses possibles.
2. Chacun·e vote pour la réponse qu'il ou elle choisirait vraiment.
3. Les points récompensent la réponse qui agit sur ce qui dépend de soi. On commente les écarts.

Au débriefing · quelle réponse avez-vous choisie par réflexe ? Qu'est-ce qui dépendait vraiment de vous ?

stoic.marc-renault.com/app
onglet Jeux

II B

Le matin : se préparer

Préparer la journée

Marc Aurèle commençait ses journées en se disant qu'il croiserait des gens indiscrets, ingrats ou de mauvaise foi.

Non pour les mépriser : pour ne pas être surpris, et se rappeler qu'ils sont faits comme lui.

> Pensées, livre II, 1. Consigne : « Aujourd'hui, je vais rencontrer… Quand cela arrivera, je choisis de répondre par… »

Anticiper les obstacles

La *praemeditatio malorum* : imaginer, calmement, ce qui peut mal tourner.

Pourquoi

Ce qui est prévu fait moins mal que ce qui surprend. On garde sa lucidité.

Comment

Un événement du jour (réunion, trajet, rendez-vous) : qu'est-ce qui pourrait dérailler ? Que ferais-je alors ?

Attention

Pas de catastrophe imaginée en boucle : deux minutes, puis on passe à l'action.

Choisir son intention

Pour Épictète, ce qui nous appartient vraiment, c’est l’usage que nous faisons de nos jugements et de nos choix.

« Aujourd’hui, je veux être quelqu’un qui… »

> Une vertu, pas un résultat : patient·e, juste, attentif·ve, courageux·se. Les quatre vertus stoïciennes : sagesse, justice, courage, tempérance.

La routine du matin : 5 minutes

Préparer la journée · 2 mn → **Anticiper un obstacle · 2 mn** → **Choisir une intention · 1 mn**

> Avant d'ouvrir son téléphone. Le livret (fiche 3) en donne le pas-à-pas.

MATIN · AVANT LA PAUSE DÉJEUNER

Le partage

JEU 2

On a choisi une intention ce matin. Tient-elle quand une offre nous semble injuste ?

FORMAT	DURÉE	CE QUE ÇA TRAVAILLE
Binômes tirés au sort, sur l'appli	15 mn	Repérer la colère, choisir sa réponse

1. Le ou la **proposant·e** partage 100 points (ex. 70 / 30). Une seule offre, sans discussion.
2. Le ou la **répondant·e** accepte, ou refuse : alors **personne ne gagne rien**. Les rôles s'inversent à chaque manche.
3. Manches 4 et 5 : le répondant a **25 points garantis** s'il refuse.

> **Au débriefing** · qui a refusé une offre « par principe » ? Était-ce un choix, ou l'impression qui a décidé ?

stoic.marc-renault.com/app
onglet Jeux

III

APRÈS-MIDI

Le présent



Où vit votre souci, d’habitude : dans le passé, dans le présent ou dans l’avenir ?

À main levée · 3 mn

Le seul temps que nous possédons

Marc Aurèle le rappelle : le passé est déjà perdu, l'avenir n'existe pas encore. On ne peut perdre que l'instant que l'on vit.

Le présent est le seul endroit où je peux agir.

> Sénèque ouvre ses Lettres à Lucilius par la même idée : saisir chaque heure, pour moins dépendre de demain.

Rumination et anticipation

Le passé

Je rejoue la réunion d'hier. Je ne peux plus rien y changer.

L'avenir

Je redoute la réunion de demain. Elle n'existe pas encore.

Le présent

Je prépare un argument, j'écoute, j'agis. C'est là que tout se joue.

La pause présent : 1 minute

1. S’arrêter. Trois respirations lentes.
2. Nommer ce que je fais, là, tout de suite : « Je marche. J’écoute. »
3. Me demander : à cet instant précis, est-ce qu’il me manque vraiment quelque chose ?
4. Faire l’action suivante avec soin, comme si c’était la seule.

> Trois fois par jour : avant un repas, un trajet, une réunion. Exercice guidé maintenant, 3 minutes.

Chaque action comme la dernière

Marc Aurèle se conseille d'accomplir chaque tâche comme si c'était la dernière de sa vie : sans précipitation, sans dispersion, sans faux-semblant.

Une seule chose à la fois, et bien.

> Pour un·e élu·e : écouter vraiment le ou la collègue qui vient vous voir, sans regarder son téléphone.

III B

Suspendre l’impression

Ce ne sont pas les choses

Épictète : ce ne sont pas les choses qui nous troublent, mais les jugements que nous portons sur elles.



> Entre l'événement et la réponse, il y a un espace. C'est là que se joue notre liberté.

Fait, jugement, interprétation

Le fait

Ce qu'une caméra aurait filmé. *« Le DRH a regardé sa montre deux fois. »*

Le jugement

Une valeur que j'ajoute. *« Il est méprisant. »*

L'interprétation

Un sens, une intention prêtée. *« Il veut nous faire sentir qu'on l'ennuie. »*

Suspendre : la consigne

1. Devant une émotion forte, se dire : « Tu n’es qu’une impression, pas la chose elle-même. »
2. Décrire le fait brut, sans adjectif.
3. Choisir sa réponse au lieu de réagir.

> Suspendre n’est pas se taire : c’est répondre au fait, et non à son jugement sur le fait.

JEU 3

APRÈS-MIDI · SUSPENDRE L'IMPRESSION

Fait ou jugement ?

Entraînons l'oreille : ce que j'entends est-il un fait, un jugement ou une interprétation ?

FORMAT	DURÉE	CE QUE ÇA TRAVAILLE
Toute la salle, en direct	10 mn	Séparer le fait du jugement

1. Une phrase entendue au travail s'affiche.
2. Chacun·e classe : **fait**, **jugement** ou **interprétation**.
3. 10 pts par bonne réponse, bonus de rapidité. On discute les phrases qui partagent la salle.

Au débriefing · quelles phrases prenons-nous pour des faits ?

stoic.marc-renault.com/app
onglet Jeux

Jeu de rôle en trio : la situation qui agace

A · raconte

Tire une carte situation et la vit : « Il m’a dit… »

B · questionne

Aide A à séparer le fait brut, son jugement, son interprétation.

C · observe

Note le moment où A passe de la réaction à la réponse choisie.

3 tours de 6 minutes, on change de rôle. Cartes du kit (document 03).

IV

Le soir et la cité

L’examen du soir

Sénèque raconte qu’il passait chaque soir sa journée en revue, la lampe éteinte, sans rien se cacher ni se reprocher durement.

1. Qu’ai-je bien fait aujourd’hui ?
2. Où ai-je manqué à mon intention du matin ?
3. Que ferai-je autrement demain ?

> De la colère, livre III. Un entraîneur bienveillant, pas un juge.

Le regard d’en haut

Fermer les yeux et s’élever par la pensée : au-dessus de sa maison, de sa ville, de la Terre. Regarder le souci du jour à cette échelle.

Le souci ne disparaît pas : il reprend sa taille.

> Puis nommer une chose reçue aujourd’hui, qu’on n’avait pas choisie, et qui fut bonne.

L’abeille et l’essaim

Marc Aurèle : ce qui n’est pas utile à l’essaim n’est pas utile à l’abeille.

La sympathie universelle

Pour les stoïciens, nous sommes membres d’un même corps. Agir pour soi seul est un contresens.

Pour le syndicalisme

La solidarité n’est pas un sacrifice : c’est le chemin de notre propre intérêt bien compris.

APRÈS-MIDI · LE SOIR ET LA CITÉ

L'essaim

Chaque ligne peut jouer pour elle seule ou pour l'essaim. Mais coopérer suppose la confiance.

JEU 4

FORMAT	DURÉE	CE QUE ÇA TRAVAILLE
4 équipes = les 4 lignes, vote secret	30 mn	Confiance, coopération, intérêt commun

1. À chaque manche, chaque ligne choisit en secret : **Bleu** (pour l'essaim) ou **Rouge** (pour ma ligne).
2. 8 manches. La 5e compte double, la 8e triple. Concertation des porte-parole avant ces deux manches.
3. Consigne, mot pour mot : « Le but du jeu est d'obtenir le score le plus élevé possible. »

Au débriefing · la consigne disait-elle « battre les autres » ? Qu'est-ce qui dépendait de chaque ligne ?

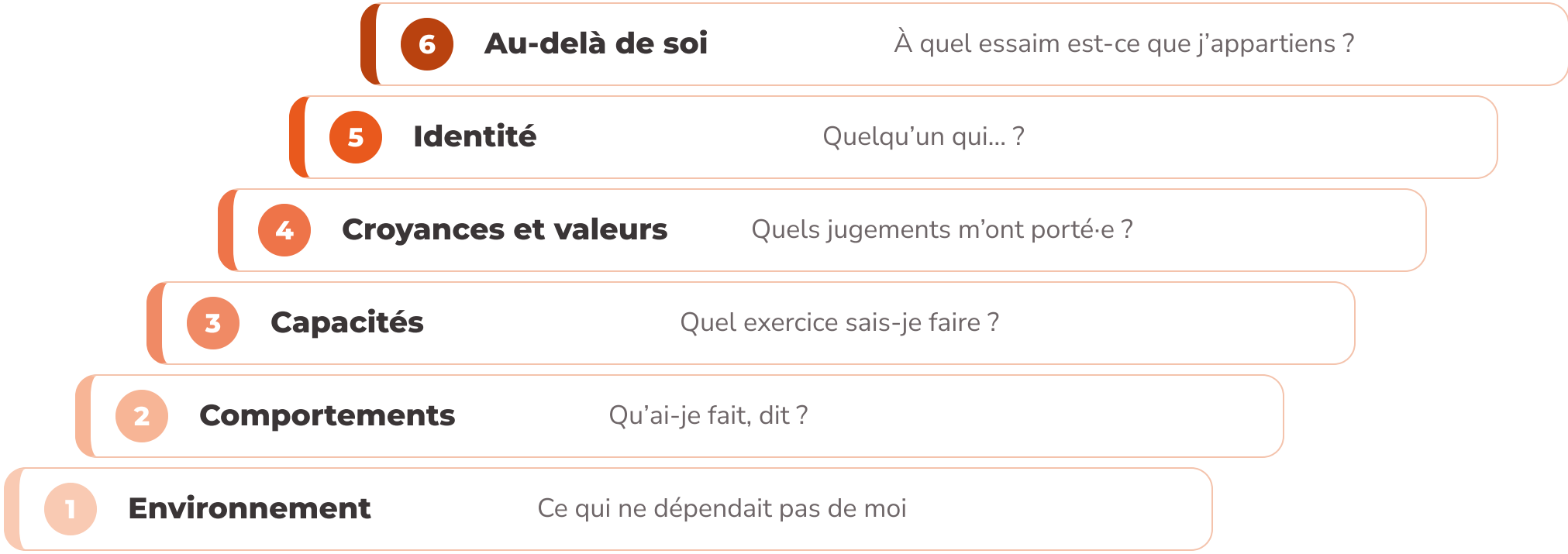
stoic.marc-renault.com/app
onglet Jeux

IV B

La citadelle intérieure

La citadelle intérieure

Pierre Hadot a donné ce nom à la pensée de Marc Aurèle : un lieu en soi que les événements ne prennent pas d'assaut, d'où l'on choisit ses réponses.



FIN DE JOURNÉE · RELECTURE

La citadelle

JEU 5

Chacun·e relit un moment de la journée et monte l'échelle, accompagné·e d'un·e coach.

FORMAT
Binômes coach / explorateur·rice, sur l'appli

DURÉE
25 mn (2 × 12)

CE QUE ÇA TRAVAILLE
Prise de recul, alignement, engagement

1. L'explorateur·rice choisit un moment de la journée ou une situation récente. Le ou la **coach** lit la question de chaque niveau.
2. On répond à voix haute, puis on se positionne : **ressource**, **tension** ou **manque**.
3. Au sommet, on **redescend** et on écrit un exercice pour les 21 prochains jours. Puis on inverse les rôles.

stoic.marc-renault.com/app
onglet Jeux

> **Au débriefing** · à quel niveau le groupe se sent-il en tension ? Quels engagements avons-nous pris ?

Ma routine pour 21 jours

Matin · 5 mn	Journée · 3 pauses	Soir · 6 mn	21 jours

- Choisissez **trois exercices** : un le matin, un dans la journée, un le soir
- Notez-les dans le livret (fiche 7) et cochez chaque jour
- Point d'étape à J+21 avec le groupe

Mieux vaut 5 minutes tous les jours que 30 minutes une fois.

Retour sur nos objectifs

- Distinguer ce qui dépend de soi
- Se préparer le matin
- Revenir au présent
- Suspendre une impression
- Conduire son examen du soir
- Repartir avec sa routine

> Évaluation à chaud : questionnaire individuel + tour de table. À froid, à J+21 : qu'avez-vous pratiqué ?

ArtiS INSTITUT

Merci !

Le présent est le seul endroit où l'on peut agir.
Ensemble aussi.

Cfdt: FGTE TRANSPORTS ENVIRONNEMENT